5.037 Polievka šampiňónová so zeleninou
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,12	0,12
olej	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
múka hladká	0,50	0,50	0,60	0,60	0,60	0,60	0,80	0,80
šampiňóny	0,60	0,51	0,80	0,68	0,80	0,68	1,00	0,85
mrkva	1,00	0,80	1,20	0,96	1,50	1,20	1,80	1,44
zeler	0,50	0,40	0,50	0,40	0,75	0,60	1,00	0,80
petržlen	0,50	0,40	0,50	0,40	0,75	0,60	1,00	0,80
kaleráb	0,50	0,40	0,50	0,40	0,75	0,60	1,00	0,80
petržlenová vňať čerstvá	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,10
korenie čierne celé			0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Na časti oleja opražíme umytú, očistenú a pokrájanú zeleninu, podlejeme vodou, pridáme umyté, očistené a pokrájané šampiňóny, soľ, celé čierne korenie a uvaríme. Na zvyšnom oleji pripravíme zápražku, zalejeme ju vodou, pridáme uvarenú zeleninu. Varíme ešte 20 minút. Nakoniec pridáme umytú posekanú petržlenovú vňať pred konzumáciou. Podávame so závarkou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	254	61	1,82	1,8	0,9	8,1	2,4	48,8	0,9	0,178	0,0	0,0	30,0	0,0
B	210	50	1,17	2,2	1,2	6,0	1,1	29,7	0,5	0,211	0,0	0,0	5,9	0,0
C	262	63	1,29	3,2	1,8	6,5	1,4	35,8	0,6	0,262	0,0	0,0	8,0	0,0

D	346	83	1,70	4,2	2,5	8,6	1,8	44,5	0,8	0,317	0,0	0,0	10,7	0,0